





## 2 子どもにできる「3つの合言葉」と身を守る「3つの動物のポーズ」

地震には、「起こったとき」→「揺れる中での避難のとき」→「避難生活のとき」という「3つのとき」があり、この絵本では、地震が起こった直後の「起こったとき」に「8秒間」で身の安全を確保する方法を子どもたちに伝えています。それは「3つの合言葉」と「3つの動物のポーズ」です。

<p>うさぎで さがして</p>	<p>ねずみで はしって</p>	<p>かめで まもるんだ</p>	<p>さがして</p> <p>はしって</p> <p>まもるんだ</p>	<p>うさぎのように、とっさにまわりをすばやく見て、落ちてくるものは避け、たおれものはないか見まわし、逃げ場所をさがします。</p> <p>ねずみのようにかかとすばやくテーブルの下のすみに走りこみます。</p> <p>かめのようには身をまもるめ、首のうしろに手を足を組み、体全体を守ります。</p>
----------------------	----------------------	----------------------	--------------------------------------	---

※「3つの動物」は動物の習性から身を守るためのポーズで、動物に似ているだけで、実際に動物の習性から身を守るためのポーズではありません。また、動物の習性から身を守るためのポーズは、動物の習性から身を守るためのポーズではありません。また、動物の習性から身を守るためのポーズは、動物の習性から身を守るためのポーズではありません。

## 3 「地震だ、パン!」で8秒を生き抜く練習を

「8秒」で「安全な場所」に駆けこむために「地震だ、パン!」を繰り返して練習をしましょう。

やり方は簡単。家で食事をしているときやテレビを見ているとき、勉強しているときなどに突然、大人が「地震だー!」とさけながら手をパンとたたきます。娘が「1、2、3……」と8秒、かぞえている間に子どもは「さがして、はしって、まもるんだ」の合言葉に従い、「安全な場所」に移動します。これは家だけでなく、外でもできるので、公園や通学路などでもやってみましょう。

この練習は1年に1〜2回で十分です。それだけで、いざというとき、子どもたちは安全な場所を見つけ、すばやく移動し、大声を出さず、じっと揺れが収まるまで耐えることができるようになります。



## 4 音では死なない、ケガをしない

地震発生時はものが落ちる・倒れる・たおれる、電線が揺れるなど、さまざまな音がたえず聞こえてきますが、中には「音では死なない、ケガをしない」と歌ってください。

また、停電で室内が真っ暗になることもあります。暗やみではさらに注意深く行動しよう!とも伝えてください。

※地震発生時の音は、大抵は「下からドカンと来る大音(揺れる、倒れる、落ちる音が同時に聞こえる音)」と「ユラユラ」揺れる音(壁や天井が揺れる音)が聞こえます。子どもも音源がわかる可能性があり、安全な場所がある場合は、音源から遠ざかることで安全が確保できます。

